

# Меню

## дневного рациона

### на 01.07.2025 г.

<i>День 1</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	160/170	204,65/236,2
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Какао на молоке	180/200	135,86/212,83
	Яблоко	30/30	13,32/13,32
<b>Итого за завтрак</b>			<b>400,83/532,85</b>
2-ой завтрак	Снежок	50/50	39,5/39,5
Обед	Щи с курицей, со сметаной	130/180	198,73/245,78
	Суфле рыбное	100/130	154,95/220,69
	Тушёная свёкла	50/70	109,98/129,98
	Компот из сухофруктов	150/180	84,75/101,7
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0/47,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
<b>Итого за обед</b>			<b>675,57/832,15</b>
Уплот.полдник	Картофель, тушеный в молоке	120/140	190,85/274,60
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Чай с сахаром	160/180	40,0/50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>277,75/395,5</b>
<b>Итого за 1 день</b>			<b>1393,75/1800,0</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 02.07.2025 г.

<i>День 2</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>231,9/231,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/221,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>45,36/50,4</i>
<b><i>Итого за завтрак</i></b>			<b><i>479,24/573,8</i></b>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	<b><i>27,0/27,0</i></b>
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	<i>130/180</i>	<i>108,54/149,12</i>
	<i>Гуляш из курицы</i>	<i>50/70</i>	<i>97,1/185,43</i>
	<i>Отварные макаронные изделия</i>	<i>100/130</i>	<i>130,92/215,44</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/107,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<b><i>Итого за обед</i></b>			<b><i>545,3/791,89</i></b>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Каша геркулесова молочная жидкая</i>	<i>140/160</i>	<i>166,92/194,59</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>134,54/212,22</i>
<b><i>Итого за полдник</i></b>			<b><i>348,46/477,31</i></b>
<b><i>Итого за 2 день</i></b>			<b><i>1400,0/1870,0</i></b>

# Меню

## дневного рациона

### на 03.07.2025 г.

День 3	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160/170	249,05/266,65
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	Какао на молоке	180/200	212,83/212,83
<b>Итого за завтрак</b>			<b>532,38/573,48</b>
2-ой завтрак	Кефир	50/50	25,5/25,5
Обед	Суп гороховый с курицей	130/180	140,42/231,69
	Картофель тушеный с курицей	150/200	137,59/262,2
	Лимонный напиток	150/180	0,45/0,54
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
<b>Итого за обед</b>			<b>429,12/675,43</b>
Уплот.полдник	Лапшевник с маслом, сахаром	140/200	362,6/475,19
	Чай с сахаром	180/200	50,4/50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>413,0/525,59</b>
<b>Итого за 3 день</b>			<b>1400,0/1800,0</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 04.07.2025 г.

<i>День 4</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Суп молочный с пшеном</i>	<i>140/150</i>	<i>152,5/169,36</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом.</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/231,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>160/180</i>	<i>81,0/91,0</i>
<b><i>Итого за завтрак</i></b>			<b><i>435,48/561,86</i></b>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<b><i>13,32/13,32</i></b>
<i>Обед</i>	<i>Суп вермишелевый с курицей, со сметаной</i>	<i>130/180</i>	<i>158,07/160,04</i>
	<i>Котлеты из курицы</i>	<i>50/70</i>	<i>89,12/170,48</i>
	<i>Гороховое пюре</i>	<i>100/130</i>	<i>101,06/200,39</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>84,75/101,7</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>58,75,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<b><i>Итого за обед</i></b>			<b><i>571,91/766,61</i></b>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Овощи тушеные</i>	<i>120/140</i>	<i>122,21/135,19</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Рогалик</i>	<i>50/60</i>	<i>174,17/217,56</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>160/200</i>	<i>35,91/50,4</i>
<b><i>Итого за полдник</i></b>			<b><i>379,29/473,65</i></b>
<b><i>Итого за 4 день</i></b>			<b><i>1400,0/1815,44</i></b>

# Меню

## дневного рациона

### на 07.07.2025 г.

День 5	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	140/170	131,79/214,8
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	Какао на молоке	180/200	212,83/236,47
<b>Итого за завтрак</b>			<b>415,12/545,28</b>
2-ой завтрак	Яблоко	30/30	13,32/13,32
Обед	Суп с клёцками, курицей, со сметаной	110/144	129,89/135,98
	Клёцки	20/36	67,71/94,44
	Ленивые голубцы с курицей	150/200	184,66/274,4
	Компот из свежих яблок	150/180	81,58/97,90
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
<b>Итого за обед</b>			<b>614,5/783,72</b>
Уплот.полдник	Запеканка из творога с маслом, сахаром	140/180	273,0/401,28
	Чай с сахаром, лимоном	180/200	50,4/56,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>323,4/457,68</b>
<b>Итого за 5 день</b>			<b>1366,37/1800,0</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 08.07.2025 г.

День 6	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150 / 160	205,12 / 216,05
	Хлеб пшеничный	30 / 40	70,5 / 94,0
	Кофейный напиток на молоке	170 / 200	200,43 / 212,22
	Яблоко	30/30	13,2/17,6
<b>Итого за завтрак</b>			<b>489,25/ 539,87</b>
2-ой завтрак	Кефир	50 / 50	25,5/25,5
Обед	Суп крестьянский с курицей, со сметаной	130 / 180	12674/ 211,42
	Рыбные биточки	50 / 70	91,25 / 127,15
	Картофельное пюре	100 / 130	169,15 / 179,58
	Хлеб пшеничный	30 / 40	70,5 / 94,0
	Хлеб ржаной	40 / 50	80,16/ 87,0
	Компот из сухофруктов	150 / 180	84,75 / 101,7
<b>Итого за обед</b>			<b>622,55 / 800,85</b>
Уплот.полдник	Макароны, запеченные с яйцом	140 / 180	212,8 / 36392
	Чай с сахаром	180 / 200	50,4 / 50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>263,2 / 414,32</b>
<b>Итого за 6 день</b>			<b>1400,0 / 1780,54</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 09.07.2025 г.

День 7	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Омлет натуральный	110/120	231,9/231,9
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Бутерброд с маслом	40/60	154,98/221,0
	Чай с сахаром	180/200	40,0/50,4
<b>Итого за завтрак</b>			<b>473,88/573,8</b>
2-ой завтрак	Ряженка	50/50	27,0/27,0
Обед	Суп – уха из свежей рыбы	130/180	117,0/160,23
	Капуста тушеная с курицей	150/200	128,67/194,99
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0/47,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
	Компот из свежих яблок	150/180	81,58/97,9
<b>Итого за обед</b>			<b>454,41/587,12</b>
Уплот.полдник	Каша «Дружба» молочная жидкая	150/170	184,88/229,57
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Какао на молоке	180/200	212,83/236,48
<b>Итого за полдник</b>			<b>444,71/536,55</b>
<b>Итого за 7 день</b>			<b>1400,00/1724,47</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 10.07.2025 г.

День 8	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150/170	215,38/183,36
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	Кофейный напиток на молоке	170/200	200,43/212,22
<b>Итого за завтрак</b>			<b>486,31/489,58</b>
2-ой завтрак	Яблоко	30/30	17,6/17,6
Обед	Щи с курицей, со сметаной	130/180	154,38/245,78
	Жаркое по- домашнему с курицей	150/200	182,0/312,66
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
	Компот из сухофруктов	150/180	84,75/101,7
<b>Итого за обед</b>			<b>572,19/841,14</b>
Уплот.полдник	Запеканка из творога с маслом, сахаром.	140/180	283,9/401,28
	Чай с сахаром	180/200	40,0/50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>477,56/451,68</b>
<b>Итого за 8день</b>			<b>1400,0/1800,0</b>



# Меню

## дневного рациона

### на 11.07.2025 г.

<i>День 9</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Завтрак	Каша перловая молочная жидкая	140/150	193,37/208,49
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Бутерброд с маслом.	40/60	154,98/181,33
	Какао на молоке	150/180	70,88/152,84
			<b>466,23/613,16</b>
<b>Итого за завтрак</b>			
2-ой завтрак	Снежок	50/50	<b>39,5/39,5</b>
Обед	Суп картофельный с курицей, гренками, со сметаной	130/8/170/10	161,05/239,04
	Плов из отварной курицы	150/200	258,51/360,05
	Лимонный напиток	150/180	0,45/0,54
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0/47,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
<b>Итого за обед</b>			<b>547,17/733,63</b>
Уплот.полдник	Ватрушка с повидлом	70/80	243,42/293,31
	Повидло	20/20	70,0/70,0
	Чай с сахаром	180/180	33,68/50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>347,1/413,71</b>
<b>Итого за 9 день</b>			<b>1400,0/1800,0</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 14.07.2025 г.

<i>День 10</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/160	164,98/223,57
	Хлеб пшеничный	20/40	47,0/94,0
	Кофейный напиток на молоке	180/200	199,98/235,8
<b>Итого за завтрак</b>			<b>411,96/553,37</b>
2-ой завтрак	Яблоко	30/30	13,2/13,2
Обед	Борщ с курицей, со сметаной	122/8/170/10	141,75/192,68
	Биточки из кур	50/70	99,86/131,65
	Каша гречневая	100/130	148,15/179,42
	Овощной соус	20/30	72,15/99,88
	Компот из сухофруктов	150/180	55,83/101,7
	Хлеб пшеничный	20/40	47,0/94,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
<b>Итого за обед</b>			<b>644,9/866,33</b>
Уплот.полдник	Сырники из творога с повидлом	70/80	210,14/240,16
	Повидло	30/30	75,0/75,0
	Чай с лимоном	160/180	44,8/50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>329,94/356,65</b>
<b>Итого за 10 день</b>			<b>1400,0/1809,55</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 15.07.2025 г.

<i>День 1</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	160/170	204,65/236,2
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Какао на молоке	180/200	135,86/212,83
	Яблоко	30/30	13,32/13,32
<b>Итого за завтрак</b>			<b>400,83/532,85</b>
2-ой завтрак	Снежок	50/50	39,5/39,5
Обед	Щи с курицей, со сметаной	130/180	198,73/245,78
	Суфле рыбное	100/130	154,95/220,69
	Тушёная свёкла	50/70	109,98/129,98
	Компот из сухофруктов	150/180	84,75/101,7
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0/47,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
<b>Итого за обед</b>			<b>675,57/832,15</b>
Уплот.полдник	Картофель, тушеный в молоке	120/140	190,85/274,60
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Чай с сахаром	160/180	40,0/50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>277,75/395,5</b>
<b>Итого за 1 день</b>			<b>1393,75/1800,0</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 16.07.2025 г.

<i>День 2</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>231,9/231,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/221,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>45,36/50,4</i>
<b><i>Итого за завтрак</i></b>			<b><i>479,24/573,8</i></b>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	<b><i>27,0/27,0</i></b>
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	<i>130/180</i>	<i>108,54/149,12</i>
	<i>Гуляш из курицы</i>	<i>50/70</i>	<i>97,1/185,43</i>
	<i>Отварные макаронные изделия</i>	<i>100/130</i>	<i>130,92/215,44</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/107,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<b><i>Итого за обед</i></b>			<b><i>545,3/791,89</i></b>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Каша геркулесова молочная жидкая</i>	<i>140/160</i>	<i>166,92/194,59</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>134,54/212,22</i>
<b><i>Итого за полдник</i></b>			<b><i>348,46/477,31</i></b>
<b><i>Итого за 2 день</i></b>			<b><i>1400,0/1870,0</i></b>

# Меню

## дневного рациона

### на 17.07.2025 г.

<i>День 3</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	<i>160/170</i>	<i>249,05/266,65</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/212,83</i>
<b><i>Итого за завтрак</i></b>			<b><i>532,38/573,48</i></b>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Кефир</i>	<i>50/50</i>	<i>25,5/25,5</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп гороховый с курицей</i>	<i>130/180</i>	<i>140,42/231,69</i>
	<i>Картофель тушеный с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>137,59/262,2</i>
	<i>Лимонный напиток</i>	<i>150/180</i>	<i>0,45/0,54</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<b><i>Итого за обед</i></b>			<b><i>429,12/675,43</i></b>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Лапшевник с маслом, сахаром</i>	<i>140/200</i>	<i>362,6/475,19</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>50,4/50,4</i>
<b><i>Итого за полдник</i></b>			<b><i>413,0/525,59</i></b>
<b><i>Итого за 3 день</i></b>			<b><i>1400,0/1800,0</i></b>

# Меню

## дневного рациона

### на 18.07.2025 г.

<i>День 4</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Суп молочный с пшеном</i>	<i>140/150</i>	<i>152,5/169,36</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом.</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/231,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>160/180</i>	<i>81,0/91,0</i>
<b><i>Итого за завтрак</i></b>			<b><i>435,48/561,86</i></b>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<b><i>13,32/13,32</i></b>
<i>Обед</i>	<i>Суп вермишелевый с курицей, со сметаной</i>	<i>130/180</i>	<i>158,07/160,04</i>
	<i>Котлеты из курицы</i>	<i>50/70</i>	<i>89,12/170,48</i>
	<i>Гороховое пюре</i>	<i>100/130</i>	<i>101,06/200,39</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>84,75/101,7</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>58,75,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<b><i>Итого за обед</i></b>			<b><i>571,91/766,61</i></b>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Овощи тушеные</i>	<i>120/140</i>	<i>122,21/135,19</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Рогалик</i>	<i>50/60</i>	<i>174,17/217,56</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>160/200</i>	<i>35,91/50,4</i>
<b><i>Итого за полдник</i></b>			<b><i>379,29/473,65</i></b>
<b><i>Итого за 4 день</i></b>			<b><i>1400,0/1815,44</i></b>

# Меню

## дневного рациона

### на 21.07.2025 г.

<i>День 5</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	<i>140/170</i>	<i>131,79/214,8</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/236,47</i>
<b><i>Итого за завтрак</i></b>			<b><i>415,12/545,28</i></b>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<b><i>13,32/13,32</i></b>
<i>Обед</i>	<i>Суп с клёцками, курицей, со сметаной</i>	<i>110/144</i>	<i>129,89/135,98</i>
	<i>Клёцки</i>	<i>20/36</i>	<i>67,71/94,44</i>
	<i>Ленивые голубцы с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>184,66/274,4</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/97,90</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<b><i>Итого за обед</i></b>			<b><i>614,5/783,72</i></b>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Запеканка из творога с маслом, сахаром</i>	<i>140/180</i>	<i>273,0/401,28</i>
	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	<i>180/200</i>	<i>50,4/56,4</i>
<b><i>Итого за полдник</i></b>			<b><i>323,4/457,68</i></b>
<b><i>Итого за 5 день</i></b>			<b><i>1366,37/1800,0</i></b>

# Меню

## дневного рациона

### на 22.07.2025 г.

День 6	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150 / 160	205,12 / 216,05
	Хлеб пшеничный	30 / 40	70,5 / 94,0
	Кофейный напиток на молоке	170 / 200	200,43 / 212,22
	Яблоко	30/30	13,2/17,6
<b>Итого за завтрак</b>			<b>489,25/ 539,87</b>
2-ой завтрак	Кефир	50 / 50	25,5/25,5
Обед	Суп крестьянский с курицей, со сметаной	130 / 180	12674/ 211,42
	Рыбные биточки	50 / 70	91,25 / 127,15
	Картофельное пюре	100 / 130	169,15 / 179,58
	Хлеб пшеничный	30 / 40	70,5 / 94,0
	Хлеб ржаной	40 / 50	80,16/ 87,0
	Компот из сухофруктов	150 / 180	84,75 / 101,7
<b>Итого за обед</b>			<b>622,55 / 800,85</b>
Уплот.полдник	Макароны, запеченные с яйцом	140 / 180	212,8 / 36392
	Чай с сахаром	180 / 200	50,4 / 50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>263,2 / 414,32</b>
<b>Итого за 6 день</b>			<b>1400,0 / 1780,54</b>



# Меню

## дневного рациона

### на 23.07.2025 г.

<i>День 7</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>231,9/231,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/221,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>40,0/50,4</i>
<b><i>Итого за завтрак</i></b>			<b><i>473,88/573,8</i></b>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	<b><i>27,0/27,0</i></b>
<i>Обед</i>	<i>Суп – уха из свежей рыбы</i>	<i>130/180</i>	<i>117,0/160,23</i>
	<i>Капуста тушеная с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>128,67/194,99</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/97,9</i>
<b><i>Итого за обед</i></b>			<b><i>454,41/587,12</i></b>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Каша «Дружба» молочная жидкая</i>	<i>150/170</i>	<i>184,88/229,57</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/236,48</i>
<b><i>Итого за полдник</i></b>			<b><i>444,71/536,55</i></b>
<b><i>Итого за 7 день</i></b>			<b><i>1400,00/1724,47</i></b>

# Меню

## дневного рациона

### на 24.07.2025 г.

День 8	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150/170	215,38/183,36
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	Кофейный напиток на молоке	170/200	200,43/212,22
<b>Итого за завтрак</b>			<b>486,31/489,58</b>
2-ой завтрак	Яблоко	30/30	17,6/17,6
Обед	Щи с курицей, со сметаной	130/180	154,38/245,78
	Жаркое по- домашнему с курицей	150/200	182,0/312,66
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
	Компот из сухофруктов	150/180	84,75/101,7
<b>Итого за обед</b>			<b>572,19/841,14</b>
Уплот.полдник	Запеканка из творога с маслом, сахаром.	140/180	283,9/401,28
	Чай с сахаром	180/200	40,0/50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>477,56/451,68</b>
<b>Итого за 8день</b>			<b>1400,0/1800,0</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 25.07.2025 г.

<i>День 9</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Завтрак	Каша перловая молочная жидкая	140/150	193,37/208,49
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Бутерброд с маслом.	40/60	154,98/181,33
	Какао на молоке	150/180	70,88/152,84
			<b>466,23/613,16</b>
<b>Итого за завтрак</b>			
2-ой завтрак	Снежок	50/50	<b>39,5/39,5</b>
Обед	Суп картофельный с курицей, гренками, со сметаной	130/8/170/10	161,05/239,04
	Плов из отварной курицы	150/200	258,51/360,05
	Лимонный напиток	150/180	0,45/0,54
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0/47,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
<b>Итого за обед</b>			<b>547,17/733,63</b>
Уплот.полдник	Ватрушка с повидлом	70/80	243,42/293,31
	Повидло	20/20	70,0/70,0
	Чай с сахаром	180/180	33,68/50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>347,1/413,71</b>
<b>Итого за 9 день</b>			<b>1400,0/1800,0</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 28.07.2025 г.

<i>День 10</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/160	164,98/223,57
	Хлеб пшеничный	20/40	47,0/94,0
	Кофейный напиток на молоке	180/200	199,98/235,8
<b>Итого за завтрак</b>			<b>411,96/553,37</b>
2-ой завтрак	Яблоко	30/30	13,2/13,2
Обед	Борщ с курицей, со сметаной	122/8/170/10	141,75/192,68
	Биточки из кур	50/70	99,86/131,65
	Каша гречневая	100/130	148,15/179,42
	Овощной соус	20/30	72,15/99,88
	Компот из сухофруктов	150/180	55,83/101,7
	Хлеб пшеничный	20/40	47,0/94,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
<b>Итого за обед</b>			<b>644,9/866,33</b>
Уплот.полдник	Сырники из творога с повидлом	70/80	210,14/240,16
	Повидло	30/30	75,0/75,0
	Чай с лимоном	160/180	44,8/50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>329,94/356,65</b>
<b>Итого за 10 день</b>			<b>1400,0/1809,55</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 29.07.2025 г.

<i>День 1</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	160/170	204,65/236,2
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Какао на молоке	180/200	135,86/212,83
	Яблоко	30/30	13,32/13,32
<b>Итого за завтрак</b>			<b>400,83/532,85</b>
2-ой завтрак	Снежок	50/50	39,5/39,5
Обед	Щи с курицей, со сметаной	130/180	198,73/245,78
	Суфле рыбное	100/130	154,95/220,69
	Тушёная свёкла	50/70	109,98/129,98
	Компот из сухофруктов	150/180	84,75/101,7
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0/47,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
<b>Итого за обед</b>			<b>675,57/832,15</b>
Уплот.полдник	Картофель, тушеный в молоке	120/140	190,85/274,60
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Чай с сахаром	160/180	40,0/50,4
<b>Итого за полдник</b>			<b>277,75/395,5</b>
<b>Итого за 1 день</b>			<b>1393,75/1800,0</b>

# Меню

## дневного рациона

### на 30.07.2025 г.

<i>День 2</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>231,9/231,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/221,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>45,36/50,4</i>
<b><i>Итого за завтрак</i></b>			<b><i>479,24/573,8</i></b>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	<b><i>27,0/27,0</i></b>
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	<i>130/180</i>	<i>108,54/149,12</i>
	<i>Гуляш из курицы</i>	<i>50/70</i>	<i>97,1/185,43</i>
	<i>Отварные макаронные изделия</i>	<i>100/130</i>	<i>130,92/215,44</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/107,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<b><i>Итого за обед</i></b>			<b><i>545,3/791,89</i></b>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Каша геркулесова молочная жидкая</i>	<i>140/160</i>	<i>166,92/194,59</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>134,54/212,22</i>
<b><i>Итого за полдник</i></b>			<b><i>348,46/477,31</i></b>
<b><i>Итого за 2 день</i></b>			<b><i>1400,0/1870,0</i></b>

# Меню

## дневного рациона

### на 31.07.2025 г.

<i>День 3</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	<i>160/170</i>	<i>249,05/266,65</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/212,83</i>
<b><i>Итого за завтрак</i></b>			<b><i>532,38/573,48</i></b>
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Кефир</i>	<i>50/50</i>	<i>25,5/25,5</i>
<i>Обед</i>	<i>Суп гороховый с курицей</i>	<i>130/180</i>	<i>140,42/231,69</i>
	<i>Картофель тушеный с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>137,59/262,2</i>
	<i>Лимонный напиток</i>	<i>150/180</i>	<i>0,45/0,54</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
<b><i>Итого за обед</i></b>			<b><i>429,12/675,43</i></b>
<i>Уплот.полдник</i>	<i>Лапшевник с маслом, сахаром</i>	<i>140/200</i>	<i>362,6/475,19</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>50,4/50,4</i>
<b><i>Итого за полдник</i></b>			<b><i>413,0/525,59</i></b>
<b><i>Итого за 3 день</i></b>			<b><i>1400,0/1800,0</i></b>